Committee to Protect Journalists

امنیت روانی

خبرنگاران به همان اندازه که در معرض تهدیدات جسمی و دیجیتال قرار دارند در معرض آسیب‌های روانی هم هستند. پرداخت جامع به این تهدیدات و آماده‌سازی برای مواجه با آنها علاوه بر افزایش دادن امنیت کلی خبرنگار به محافظت از همکاران و منابع خبری نیز کمک می‌کند.

برای به حداقل رساندن خطرات:

آسیب روانی را بشناسید:

- آسیب روانی نتیجه‌ی واکنش جسمی یا روانی به یک واقعه استرس‌زا است که بر دستگاه عصبی سمپاتیک (که مسئول عکس‌العمل معروف به پاسخ جنگ یا گریز است) و دستگاه عصبی پاراسمپاتیک (که مسئول آرامش فیزیکی بدن است)، اثر می‌گذارد.
- تاثیر آسیب روانی بر فرد مانند اثر یک ماده سمی بر بدن است. واکنش افراد به آسیب روانی به شدت، مدت زمان و تعداد دفعاتی که فرد در معرض حوادث استرس‌زا قرار می گیرد، بستگی دارد.

علائم آسیب روانی :

- دشواری در تمرکز کردن
- پرخاشگری یا خشم بی‌دلیل
- به یاد آوردن صحنه‌های مربوط به حادثه‌ی ضربه زننده و یا فکر کردن به آن در مواقع ناخواسته
- انزوا و گوشه‌گیری غیر طبیعی در روابط بین فردی و یا از موقعیت‌های اجتماعی
- اختلال در خواب
- روی آوردن به خود درمانی

راهکارهای خودیاری در مواجه با آسیب روانی را بیاموزید:

- روابط اجتماعی خود را حفظ کنید
- بعد از هر ماموریت پر استرس، زمانی را برای بازیابی سلامت روانی خود در نظر بگیرید و با مدیر، همکار یا یک روانشناس صحبت کنید. با همکارانتان یک گروه حمایتی راه‌اندازی کنید.
- برای کمک به خود به متخصص آسیب روانی مراجعه کنید یا به مشاوره‌ی فردی بروید.

راهکارهای مراقبت از خود و مقاوم شدن را بیاموزید:

- با دید مثبت به خود بنگرید و نسبت به نقاط قوت و توانایی‌هایتان به خود اعتماد به نفس بدهید.

- روی مهارت‌های لازم برای ارتباط گرفتن و حل مشکلات کار کنید.
- روی ظرفیت خود برای مدیریت احساسات شدید و ناگهانی کار کنید.
- از تجربیات گذشته درس بگیرید.
- انعطاف پذیری خود را حفظ کنید.
- منابعی که می‌توانید از آنها کمک بگیرید را شناسایی کنید.

برای اطلاعات بیشتر و دریافت ابزارهای لازم برای تامین امنیت روانی به مرکز منابع CPJ مراجعه کنید.